

Obsah

Úvod.....	13
-----------	----

IMUNITA	15
---------------	----

MIKROBIOM	25
-----------------	----

Mirobiom a trávicí trakt	25
--------------------------------	----

K čemu je nám vláknina?	28
-------------------------------	----

Další role střevního mikrobiomu v kostce	30
--	----

<i>Produkce vitamínů.....</i>	30
-------------------------------	----

<i>Vliv na psychiku</i>	30
-------------------------------	----

<i>Imunita</i>	31
----------------------	----

Důležité faktory, které ovlivňují střevní mikrobiom.....	31
--	----

ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KAMENY.....	35
-------------------------------	----

VODA.....	35
-----------	----

Tělní tekutiny	36
----------------------	----

PROTEINY NEBOLI BÍLKOVINY.....	37
--------------------------------	----

SACHARIDY.....	38
----------------	----

Vláknina	39
----------------	----

Škrob	39
-------------	----

Sacharóza.....	40
----------------	----

Glukóza	40
---------------	----

Fruktóza	42
----------------	----

Med.....	43
----------	----

Čekankový sirup	43
Cukr a střevní bakterie	46
TUKY	46
Omega-3 mastné kyseliny	48
Omega-6 mastné kyseliny	49
Cholesterol	50

STRUKTURA POTRAVY A TRÁVENÍ 53

KOUSÁNÍ A TRÁVENÍ	54
Forma a dostupnost živin	56
Zpracování potravin	57
<i>Kvašení a zavařování</i>	58
Aditiva v potravinách	58
<i>Glutaman sodný</i>	59
<i>Konzervanty</i>	60

PŘÍRODA A TISÍCE POKLADŮ 65

VITAMÍNY A MINERÁLY	65
FYTOCHEMICKÉ LÁTKY NEBO LI PRODUKTY	
METABOLISMU ROSTLIN	66
Brukvovité rostliny	67
Česnek	68
Jablka	69
Bobulovité ovoce	70
Červené víno	70
Čaj	71
Koření	72
Kakao / čokoláda	73
Maso, vejce, mléko	74

ŽIVOTOSPRÁVA	79
PŮST	79
Detox	80
Přerušovaný půst.....	82
Nepodléhat chutím	83
SPÁNEK	85
Fáze a cykly	85
Co se ve spánku děje v těle.....	87
Nedostatek kvalitního spánku	88
Spánková hygiena	90
Spánek a dýchání.....	90
POHYB	91
OTUŽOVÁNÍ	92

Závěrem	94
----------------------	----

RECEPTY PRO VYVÁŽENOU A PESTROU STRAVU	95
---	----

VÝBĚR POTRAVIN PRO ZDRAVÝ STŘEVNÍ MIKROBIOM	97
TECHNOLOGIE VAŘENÍ	101
O RECEPTECH	101
TROCHA INSPIRACE	103

POLÉVKY	
Čočková polévka	105
Čočková polévka po indicku	105
Hráškový krém.....	106
Květáková polévka	106

Okurková polévka s koprem (studená)	107
Pórková polévka	108
Vločková polévka s houbami	109

POMAZÁNKY

Baklažánová pomazánka	111
Cizrnová pomazánka	112
Drožděvá pomazánka s rajčetem a kyselou okurkou	113
Fazolová pomazánka	113
Mrkvová pomazánka s žervé	114
Tvarohová pomazánka s pažitkou a ředkvičkami	115

OBILOVINY

Celozrnný chléb	117
Pohanka (pseudoobilovina)	117
Pohanka s vepřovým masem	117
Rýže s kuřecím masem a paprikou	119

ZELENINA A LUŠTĚNINY

Brambory vařené	121
Brokolice zapečená s rajčaty	121
Cizrna na paprikách s tofu	122
Čočka nakyselo s cibulkou	122
Čočka se zeleninou	123
Fazole nakyselo s koprem	124
Fazole s houbami	124
Fazole s kroupami (šumajstr)	125
Fazolové chilli	126
Fazolový guláš	127
Hrách a kroupy (šoulet)	127
Květáková omeleta	128
Zapečený pórek	129

TĚSTOVINY

Těstovinový salát.....	131
Těstoviny s hlávkovým zelím a žampiony.....	131

DRŮBEŽ

Kuře po balkánsku	133
Krůtí maso s fazolemi.....	134

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové maso s brokolicí	135
Vepřové plátky na zelenině	136

HOVĚZÍ MASO

Hovězí maso se zelenými fazolkami	137
Hovězí maso s hlávkovým zelím.....	138

RYBY

Losos se sýrovou omáčkou.....	139
Rybí fileť s bylinkami	140

SALÁTY

Barevný fazolový salát.....	141
Čočkový salát	141
Fazolový salát nakyselo.....	142
Fazolový salát s ořechy	142
Listový salát s rajčaty.....	143
Mrkvový salát s jarní cibulkou	143
Okurkový salát se sýrem cottage	144
Zeleninový salát s mozzarellou	145
Zelný salát s mrkví	145

MOUČNÍKY

Celozrnný toustový chléb s jablky	147
Jáhlová kaše s fíky	147
Pečené hrušky s ořechy	148
Pohanková kaše s ořechy a lesním ovocem	149

KVAŠENÁ ZELENINA

Kimči	151
Kvašená míchaná zelenina	152
Kvašené zelí s mrkví	153
Rychlokvašky	154